



鈣和維他命D：對骨骼健康至關重要

(Calcium and Vitamin D)

Important for Bone Health

鈣和維他命D：對骨骼健康至關重要

我們吃的食物含有各種維他命、礦物質，以及有助於維護身體健康的其他重要營養物質。為了幫助維護強壯的骨骼，我們尤其需要獲取足量的兩種營養物質，即鈣和維他命D。

鈣對我們的骨骼有何作用？

鈣是一種礦物質。我們的身體含有許多不同的礦物質，例如鐵和鎂，但體內含量最豐富的礦物質是鈣。□

而且，我們的骨骼部分是由鈣鹽（鈣與其他礦物質的混合物）組成，特別是磷酸鈣。磷酸鈣會硬化和強化骨骼。□

我們的身體無法產生鈣，需要從食物和飲料，以及需要時的補充劑中獲取鈣，以構建強壯的骨骼和牙齒並保持它們的健康。如果骨骼健康，我們跌倒時就不太可能骨折。

如果沒有足量的鈣，我們的骨骼會怎麼樣？

鈣的作用不僅僅是構建強壯的骨骼，它還有助於我們的肌肉、心臟和神經正常工作。

□如果沒有從飲食中獲取足量的鈣，我們的身體會從骨骼中提取需要的鈣。長此以往，這一過程會削弱我們的骨骼，增加發生骨質疏鬆症的風險。骨質疏鬆症是一種疾病，會造成骨變得脆弱，讓患有骨質疏鬆症的人有更高的風險發生骨折。

我們需要多少鈣？

每個人需要的鈣量取決於年齡和性別。表1列出了每天需要多少鈣才能維護骨骼強壯和健康。□

有些食物和飲料中添加了鈣。強化食品是指生產商在食物中加入本來沒有的維他命或礦物質。添加了鈣的食品範例包括某些品牌的果汁、豆奶、燕麥和早餐麥片。

一些補充劑也含有鈣。如果您在考慮服用鈣補充劑，請諮詢您的醫療服務提供者。

維他命D對我們的骨骼有何作用？

維他命D可以從以下幾個方面促進骨骼健康：

- 幫助我們吸收從食物中獲取的鈣。
- 與鈣一起，幫助保護老年人免於患上骨質疏鬆症。
- 促進肌肉和免疫系統的健康功能。我們需要強壯的肌肉來幫助我們平衡並減少跌倒和骨折的風險。

如果沒有足量的維他命D，我們的骨骼會怎麼樣？

如果兒童沒有獲得足量的維他命D，他們可患上佝僂病。佝僂病會讓骨骼變軟、變弱、變形，造成疼痛。

成人如果長時間維他命D的攝入量過低，可造成：

- 骨軟化症，即一種會讓骨骼脆弱，肌肉無力，更有可能發生骨骼彎曲和折斷的疼痛病症。
- 骨質疏鬆症。

我們需要多少維他命D？

表2列出了每天需要多少維他命D才能維護骨骼健康。

??? ??????D?

不滿1歲的嬰兒 10微克 (mcg)，相當於400國際單位 (IU)

1-70歲的兒童和成人 15微克 (600國際單位)

超過70歲的成人 20微克 (800國際單位)

????????????????????????????????

在美國，大多數人攝食的維他命D都沒有達到推薦的攝入量。身體接受陽光照射後會產生一些維他命D。但仍有許多人維他命D水平過低。

哪些食物含有維他命D？

含有維他命D的食物並不多。有一些魚類可以提供我們每天需要的部分維他命D。例如：

- 鱒魚。
- 三文魚。
- 金槍魚。
- 鯖魚。

美國人從食物中獲取的大部分維他命D都來自強化食品。美國的大部分牛奶和部分優酪乳都添加了維他命D，但大多數的其他乳製品並沒有添加維他命D。

其他可能添加了維他命D的食品（請查看食品標籤以確認）包括：

- 即食早餐麥片。
- 橙汁。

一些補充劑也含有維他命D。如果您在考慮服用維他命D補充劑，請諮詢您的醫療服務提供者。

本文內容由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院 (NIAMS) 在以下部門的協助下編制：

- [國家衰老研究院](#)（英文）
- [糖尿病、消化系統疾病和腎病國家研究院](#)（英文）
- [NIH女性健康研究辦公室](#)（英文）